नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
गुलरिया, बर्दिया

०८४-४२०१३३ प्र.जि.अ.
०८४-४२००९५ स.प्र.जि.अ./प्र.अ.
०८४-४२०१३२ प्र.अ.
०८४-४२०२७६ प्रशासन
०८४-४२०२४५ फ्याक्स
०८४-४२०९९९ DEOC
website:daobardiya.moha.gov.np
email:daobardiya@moha.gov.np
daobardiya@gmail.com

प.सं.:०७५/०७६
च.नं.:स्था.प्र./१८४०

मितिः २०७५/०९/०९

बिषयः- प्रचार प्रसार सम्बन्धमा ।

श्री सबै संचार माध्यमहरु ।

यस वर्षको चिसोको मौसम सुरु भैसकेको छ। बर्दिया जिल्लामा पनि विगत देखी नै शीतलहर, हुस्सुका कारण मानवीय तथा धनजनको क्षति हुदै आएको छ। जिल्ला विपद व्यवस्थापन समिति बर्दियाले शीतलहर तथा हुस्सुवाट वच्नको लागि समयमै सचेत रहन सवै वर्दियावासीलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछ। सितलहरबाट हुन सक्ने नोक्सानी रोक्न सवैले आ-आफ्नो तर्फवाट भुमीका निभाऔं। गर्दै जनहितका लागि उक्त सचेतना सन्देश प्रचार प्रकाशन प्रसारण गरिदिनुहुन अनुरोध छ ।

- जाडो समयमा सधै न्यानो कपडा लगाऔ,
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर सकभर खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबसौ,
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने र सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौ,
- शीत लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोवाट जोगाउने गरौ,
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो झोलिलो खाने कुराहरु खाने गरौ,
- चिसोको कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाऔ,
- शीतलहरले सबैभन्दा वढि बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा विरामीहरु प्रभावित हुने हुँदा विशेष सतर्कता अपनाउने गरौ,
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलगि गोठ अथवा टहरामै राखेर प्रर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने गरौ। विरामी भैहाले नजिकको पशु कार्यालयमा उपचार गराऔ ।

नोटः -थप जानकारीका लागि जिल्ला आपत्कालिन कार्य संचालन केन्द्रको टेलिफोन नम्वर ०८४४२०९९९ मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

रामबहादुर कुरुम्बाङ्ग
प्रमुख जिल्ला अधिकारी
एवम्
अध्यक्ष
जिल्ला विपद व्यवस्थापन समिति
बर्दिया